



季節食材を使った献立

鶏南蛮うどん・そら豆入りかきあげ・鱈の天ぷら

野菜のごまあえ・さくらんぼ

<一口メモ>

そら豆が出回る季節になりました。例年、麻布小では、3年生でそら豆のさやむきを実施しています。

※給食のレシピを家庭用にアレンジしています。

献立名	材料	二人分	作り方
鶏南蛮うどん	冷凍うどん	2玉	<うどんだしの取り方>
	昆布	1枚	① 水に昆布をいれ、30分程度置く。
	厚削り（かつお節）	10g	② ①を弱火にかける。（50℃～60℃で10分程度。）
	厚削り（さば節）	10g	③ 昆布を取り出し、強火にし、厚削り節をいれる。
	水	カップ2	④ 灰汁を取り除き、5分程度中火にかける。
	みりん	大さじ1	⑤ ④を濾す。
	塩	ひとつまみ	⑥ みりんを鍋にいれ、アルコールをとばす。
	醤油	大さじ1	⑦ ⑥に醤油を入れ、取っただしを加える。（塩で味を調整する。）
			※厚削りは、かつお節とさば節が混合されたものが市販されています。
			<鶏南蛮作り方>
	鶏肉	50g	① 大根、にんじん・・・いちょう切り
	酒	小さじ1	② えのき・・・3cm幅切り 長ネギ・・・小口切り
	塩	ひとつまみ	③ 鶏肉と①をもみ込み、下味をつける。
	でん粉	小さじ0.5	④ 鍋に鶏肉を入れ、出汁の1/3量を加え、煮る。
	大根	1/10本	⑤ 灰汁を取り除き、鶏肉に火が通ったら、肉だけ別にする。
	にんじん	1/6本	⑥ ⑤のだしと残りのだしを入れ、大根・にんじん・えのきを入れて煮る。
えのき	1/4株	⑦ 野菜が煮えたのを確認し、鶏肉を戻す。	
長ネギ	1/8本	⑧ 好みにより、水溶きでん粉を入れる。	
水溶きでん粉	適量	⑨ 最後に長ネギを加える。	
		⑩ 冷凍うどんを茹でて、器にいれ、⑨をかける。	
そら豆のかきあげ	揚げ油	適量	① 玉ねぎ・・・スライス ごぼう・・・千切り（水にさらしておく。）
	小麦粉（1）	大さじ2	② そらまめ・・・さやむきし、茹でて、薄皮をむく。
	玉ねぎ	1/4個	③ むきエビに酒をふっておく。
	ごぼう	1/10本	④ 玉ねぎ・ごぼう・ちりめんじゃこ・むきエビを混ぜる。
	ちりめんじゃこ	6g	⑤ ④に小麦粉（1）を入れ、よく絡ませる。
	むきエビ	20g	⑥ 小麦粉（2）と水をざっくり混ぜる。
	酒	小さじ1	⑦ ⑤に⑥を入れ、さっくり混ぜる。
	そらまめ	2さや	⑧ お玉に⑦を入れ、菜箸で揚げる大きさに整える。
	小麦粉（2）	大さじ1	⑨ 熱しておいた油に鍋の端からすべらせるように入れる。
	水	大さじ2	⑩ ⑨の上にそらまめをのせる。1分程度上げる。
			⑪ 裏返しにし、1～2分程度揚げる。